

Tema 05 – Limpeza e Proteção de Sistemas

1. Introdução

A limpeza e proteção de sistemas são fundamentais para garantir o bom funcionamento de computadores e a segurança dos dados. Este guia abordará:

- A importância da manutenção do sistema.
 - Como proteger dados contra ameaças virtuais.
 - Identificação e prevenção de elementos maliciosos.
-

2. Importância da Limpeza do Sistema Operacional

Por que limpar o sistema?

- **Melhora o desempenho:** Remove arquivos temporários e programas inúteis que consomem recursos.
- **Aumenta a segurança:** Elimina possíveis malwares e reduz vulnerabilidades.
- **Libera espaço em disco:** Arquivos acumulados podem ocupar espaço desnecessário.

Áreas-chave para limpeza:

- ✓ **Desinstalar programas não utilizados**
 - ✓ **Remover arquivos temporários**
 - ✓ **Limpar cache do navegador e sistema**
 - ✓ **Gerenciar downloads antigos**
 - ✓ **Manter o sistema e programas atualizados**
-

3. Boas Práticas para Proteção e Segurança de Dados

Principais medidas de segurança:






- 🔒 **Usar antivírus e anti-malware** (ex.: Avast, AVG, Malwarebytes).
- 🔒 **Ativar firewall** (proteção contra acessos não autorizados).
- 🔒 **Evitar links suspeitos e downloads de fontes desconhecidas.**
- 🔒 **Utilizar autenticação de dois fatores (2FA)** em contas importantes.
- 🔒 **Fazer backups regulares** para evitar perda de dados.

Cuidados com redes Wi-Fi:

- Evitar redes públicas sem senha.
 - Usar VPN em conexões inseguras.
-

4. Elementos que Podem Corromper o Sistema

Tipos de ameaças:

-  **Vírus:** Programas maliciosos que infectam arquivos.
-  **Worms:** Se espalham por redes sem intervenção do usuário.
-  **Trojans (Cavalos de Troia):** Disfarçados de programas legítimos.
-  **Spyware:** Coleta dados sem permissão.
-  **Ransomware:** Bloqueia dados e exige resgate.

Como se proteger?

- Não abrir e-mails ou links suspeitos.
- Baixar software apenas de fontes confiáveis.
- Manter o sistema sempre atualizado.

5. Ferramentas de Proteção e Limpeza

Ferramenta	Tipo	Preço	Função Principal
CCleaner	Limpeza	Gratuito/Pago	Remove arquivos temporários
Avast Free Antivirus	Antivírus	Gratuito	Proteção contra malware
Malwarebytes	Anti-malware	Gratuito/Pago	Remove spywares e vírus
Windows Defender	Antivírus	Gratuito (Windows)	Proteção básica integrada

6. Gestão de Senhas e Acesso Seguro

Como criar senhas fortes?

1. **Mínimo de 8 caracteres** (melhor: 12+).
2. **Use letras maiúsculas e minúsculas.**
3. **Inclua números e símbolos** (!, @, #).
4. **Não use dados pessoais** (nome, data de nascimento).
5. **Use frases complexas** (ex.: "C4f3@Segura2024!").

Ferramentas úteis:

- **Gerenciadores de senhas:** LastPass, Bitwarden (gratuito).
 - **Autenticação em dois fatores (2FA):** Google Authenticator, Authy.
-

7. Backup de Dados

Tipos de backup:

- ✦ **Backup completo** (copia tudo).
- ✦ **Backup incremental** (só alterações desde o último backup).
- ✦ **Backup diferencial** (copia alterações desde o último backup completo).

Onde armazenar?

- **HD externo** (offline, seguro contra hackers).
 - **Nuvem** (Google Drive, OneDrive, Dropbox).
-

8. Glossário

Termo	Definição
-------	-----------

Malware	Software malicioso (vírus, spyware, etc.).
---------	--





Firewall	Barreira de segurança contra acessos não autorizados.
----------	---

Phishing	Golpe que tenta roubar dados por e-mails falsos.
----------	--

VPN	Rede privada virtual que protege sua conexão.
-----	---

2FA	Autenticação em dois fatores (senha + código).
-----	--

9. Links Úteis e Referências

-  [Microsoft – Como se proteger online](#)
 -  [Avast Free Antivirus](#)
 -  [Google Authenticator \(2FA\)](#)
 -  [Bitwarden \(Gerenciador de senhas gratuito\)](#)
-

Conclusão

Manter um sistema limpo e protegido é essencial para evitar problemas de desempenho e segurança. Utilize as ferramentas e práticas deste guia para garantir um ambiente digital mais seguro! 🚀

👉 **Dica extra:** Assista ao vídeo sobre [Criptografia no Nerdologia Tech](#).